

大常識三月刊

版一第) 暮黑之見未所見切一示指

湯筆花題

(魯君棠)

口標  
(筆花)

學了七不主義  
即是長生之道

吾友呂景炎君之叔祖梓喬先生、年八十而精神煥發、步履如飛、且生平無疾病、有與之談者、輒請聲朗朗、酒酒不絕、居恆慕花鳥外、無他嗜好、有叩其長生之道、答曰、善攝生而已、吾自幼而壯而老、素抱七不主義、以下皆先生親述、

不飲酒、  
酒傷腸、且亂性、吾絕不食、即宴會酬酢、對於飲酒、亦竭力反對、

不吸烟、  
烟敗肺、亦耗神、吾視若毒蛇、即子弟輩、亦嚴戒不吸、

不貪色、  
色、關一生壽夭、不貪則生、貪之則亡、世間不知幾許芸芸衆生、將性命旺送於色字、吾生平無二色、且子孫

一略談、  
莫起最害身體、每見富家子弟、日上三竿、猶高枕酣睡、身體孱弱、比比皆是、返觀鄉人、日出即起、無不身強體壯者、

不遲眠、  
上海人以遲眠為時髦者、卜晝卜夜、從無虛夕、至夜半而城闕不夜、維其如是、因之而莫起、陰陽反覆、欲求康健、難乎其難、

不多食、  
飲食切勿過飽、語云、病從口裏入、故養生者、從不多食、

不狂談、  
多言無益、何况狂談、蓋狂談、傷精神、亦宜注意、

### ◀舍旅中惠路馬三寓▶

萬國第一五淋聖藥完全除根出清  
淋濁梅毒二角五分  
認明商標註冊執照老牌子  
總發行所南京大馬路大慶里四馬路  
分售處五馬路三馬路六馬路



